© THE QUEEN'S PRINTER FOR ONTARIO
1999

REPRODUCED WITH PERMISSION

L'IMPRIMEUR DE LA REINE POUR L'ONTARIO

REPRODUIT AVEC PERMISSION

micromedia
a division of IHS Canada

20 Victoria Street
Toronto, Ontario M5C 2N8
Tel: (416) 362-5211
Toll free: 1-800-387-2689
Fax: (416) 362-6161
Email: info@micromedia.on.ca

FICHE TECHNIQUE

GESTION DE L'ENTREPRISE

COMMANDE N° 99-040

SEPTEMBRE 1999

AGDEX 881

Ontario

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales

# LES CONTRAINTES DES AFFAIRES : SIGNES DE STRESS ET MOYENS DE LE COMBATTRE

**P. H. Coughler**

## INTRODUCTION

Posséder une ferme ou toute autre entreprise n'est pas seulement un moyen de gagner sa vie mais également un mode de vie. Tout entrepreneur ou toute entrepreneuse sait qu'il y a parfois des moments très stressants. Pendant les saisons achalandées ou les périodes de production critiques, il est normal de faire face à des contraintes de temps et de travail. Mais si vous avez également des problèmes financiers importants, ces contraintes peuvent se multiplier.

Ces contraintes peuvent aussi malheureusement causer des pressions qui influent à l'occasion sur toutes les personnes participant à l'entreprise.

Étant donné le nombre important de défis qui peuvent se poser à une entreprise (dont plusieurs sont incontrôlables), les gens doivent pouvoir identifier des moyens pratiques pour les traiter.

Mais avant de combattre le stress, il faut pouvoir le reconnaître chez soi et chez les autres. En l'identifiant, vous pouvez prendre des mesures pour essayer de le réduire à l'aide de quelques-unes des techniques décrites dans les pages suivantes.

Admettre que vous éprouvez des inquiétudes ou du stress pour votre famille ou votre entreprise n'est pas un signe de faiblesse. C'est plutôt la première étape pour résoudre votre problème.

## SIGNES DE STRESS

Le stress se manifeste de différentes façons chez les gens. Voici certains signes courants de stress. Veuillez remarquer qu'il s'agit ici des signes les plus courants et non pas d'une liste complète. Cette liste est fondée sur le document intitulé *Making the Most of Your Stress* par Madame Lera Ryan et peut être divisée en quatre catégories.

Les signes **PHYSIQUES** comprennent :

- insomnie;
- fatigue;
- trop manger ou pas assez;
- trop boire;
- trop fumer;
- crampes abdominales;
- mauvais traitements des enfants/du conjoint/de la conjointe;
- hypertension artérielle;
- grincement des dents;
- diarrhée/constipation;
- douleurs à la tête/au dos/au cou.

Les signes **ÉMOTIONNELS** comprennent :

- frustration;
- colère;
- amertume;
- cris;
- pleurs;
- retrait;
- dépression;
- sentiment de culpabilité;
- nervosité;
- sautes d'humeur;
- inquiétudes.

Les signes liés au **COMPORTEMENT** comprennent :

- rancoeur;
- « exploitation » des gens;
- soins personnels irréguliers;
- isolement;
- protestation active;
- rester au lit toute la journée.

Les signes **PSYCHOLOGIQUES** comprennent :

- attitude négative;
- se sentir inutile;
- voir sa vie comme un échec;
- avoir peur des gens;
- être désespéré(e);
- oublier facilement.

## TECHNIQUES POUR RÉDUIRE LE STRESS

Il existe plusieurs techniques pour combattre et réduire le stress. La plupart se fondent sur le bon sens. Toutefois, lorsqu'une personne est sous l'effet du stress, elle ne peut pas penser clairement et ces méthodes ne sont pas toujours évidentes.

Voici certaines façons de réduire le stress :

- Mangez des repas équilibrés à des heures normales et faites de l'exercice régulièrement. Essayez de rester en bonne santé. Une personne en forme et en santé supporte mieux le stress qu'une personne fatiguée et malade.
- Reposez-vous souvent et dormez bien.
- Défoulez-vous! Maîtriser sa colère n'est pas chose facile. Toutefois, vous devriez utiliser l'énergie que vous accumulez lorsque vous êtes fâché(e) de façon constructive (faire le ménage ou désherber le jardin par exemple).
- Une fois que votre colère s'est un peu atténuée, essayez de définir ce qui vous a fâché avec des mots. En identifiant les sentiments qui ont mené à la colère, vous pourrez résoudre le problème immédiat et peut-être même d'autres problèmes.
- Prenez le temps de relaxer et de faire quelque chose de plaisant qui vous délasse. Plusieurs personnes travaillent trop fort et ne se réservent pas assez de temps pour se divertir – le divertissement est un élément essentiel de la santé physique et mentale.
- Gardez une attitude positive et voyez toujours le bon côté des choses.
- Cela fait du bien de rire – recherchez l'humour dans tout ce que vous faites.
- Reposez-vous du travail et de tout autre facteur stressant de temps en temps. Quelles que soient les pressions, ne vous prenez pas pour un(e) martyr(e). Une personne qui décide de souffrir en silence se punit elle-même. Les activités de divertissement ne devraient pas être aussi stressantes que le travail. Choisissez des loisirs simples.
- Discutez avec un(e) ami(e) de vos préoccupations.
- Établissez des buts réalistes pour vous-même et félicitez-vous de vos réalisations.
- Accomplissez une chose à la fois. Les gens qui souffrent de stress peuvent trouver une charge de travail normale trop demandante. Si cela se produit, rappelez-vous que la situation est temporaire et que vous pouvez vous en sortir.
- Choisissez quelques-unes des tâches les plus urgentes et travaillez-y. Mettez le reste de côté pour l'instant.
- Obtenez des conseils de professionnels. Il arrive parfois que ces conseils soient nécessaires. Malheureusement, certaines personnes peuvent croire qu'elles sont vues de travers si elles demandent de l'aide. Mais il se peut bien que d'autres gens de la collectivité envient les personnes qui sont assez courageuses pour admettre qu'elles ont un problème et qu'elles ont besoin d'aide professionnelle.

## ÉTABLISSEZ UN RÉSEAU D'APPUI

Il est parfois difficile d'admettre que l'on a besoin d'aide, spécialement si le problème est financier (un sujet généralement très privé). Nous pensons souvent que nous pouvons nous sortir nous-même du pétrin, même si la situation est grave. Voici certaines façons d'identifier des sources d'appui autour de vous et de votre famille et de les consolider.

1. Discutez avec votre famille. La famille est la meilleure source d'appui. Il est important de partager ses idées et ses préoccupations et de trouver des solutions ensemble.
2. Si votre conjoint(e)/partenaire et vous-même croyez qu'une pause serait bienvenue, invitez des amis et des voisins pour une réunion informelle. C'est une excellente occasion d'oublier vos problèmes pendant un moment.
3. Si votre conjoint(e)/partenaire et vous-même ne croyez pas pouvoir affronter une situation sans aide et voulez parler à quelqu'un qui ne fait pas partie de la famille ou de votre cercle d'amis, il existe des organismes communautaires et des services téléphoniques qui traitent des problèmes de stress. Vous pouvez les consulter pour discuter de vos problèmes et obtenir l'aide dont vous avez besoin.

## CONCLUSION

Il est important de se rappeler que nous ne percevons pas tous les situations de la même façon. Ce qui représente un facteur de stress pour quelqu'un peut être vu très différemment par quelqu'un d'autre. Chacun(e) a connu des expériences qui influent sur sa façon de voir les choses et d'affronter une situation. Les gens doivent comprendre ce phénomène et essayer de mieux accepter les réactions des autres gens.

De plus, il y a des situations où l'aide de professionnels est nécessaire. Il faut reconnaître qu'il est temps de demander l'aide de professionnels lorsque les techniques de réduction du stress indiquées dans la présente fiche ne fonctionnent pas.

Gardez en tête que la plupart des situations stressantes ne durent pas. Même si cela semble difficile au moment même, mettez l'accent sur les périodes plaisantes et positives.

## SERVICES DE CONSULTATION SUR LE STRESS

### Services locaux

Plusieurs bureaux régionaux du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario (MAAARO) ont des listes de services locaux d'appui et de consultation. Vous trouverez le numéro de téléphone de votre bureau régional du MAAARO dans les pages bleues de

l'annuaire téléphonique, sous la rubrique du gouvernement de l'Ontario.

Vous aurez peut-être accès à une liste de services locaux ou pourrez être aiguillé(e) vers un(e) professionnel(le) en appelant le bureau de santé de district de votre localité.

**Ressources pour la santé mentale et la dépression**

New Life Counselling :
(519) 848-2870 ou 1-800-410-4506

Appel direct (appel sans frais pour la dépression) :
1-888-557-5051, poste 8000

Association canadienne pour la santé mentale
Newmarket : (905) 898-7466

Santé mentale canadienne
Oshawa : (905) 436-8760

**Centre d'intervention d'urgence**

1. 1-800-829-7484
2. Stratford (519) 274-8000
3. Consultation confidentielle et service d'aiguillage 24 heures par jour – 365 jours par année

**Service téléphonique de vérification**

1-800-463-1360
Services confidentiels d'écoute et d'aiguillage 24 heures par jour – 365 jours par année
Aiguillage vers des services de consultation

**RÉFÉRENCES**

*Managing Stress: Keeping the Pieces Together*, section de l'économie domestique du ministère de l'agriculture du Manitoba, Winnipeg (Manitoba), 1999.

*Coping with Farming Pressure*, section de l'économie domestique du ministère de l'agriculture du Manitoba, Winnipeg (Manitoba), 1999.

*Network Supports*. Bulletin sur les défis publié par le ministère de l'agriculture du Manitoba, mai 1999.

Nous remercions le Secrétariat d'État pour sa contribution financière à la réalisation de la présente fiche technique.

La présente fiche a été rédigée par **Peter H. Coughler**, chef du programme sur la planification de la relève et les accords commerciaux, ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario, Port Perry.

**POD**
ISSN 1198-7138
Also available in English
(Order No. 99-039)